

PREÇO BAIXO

VEJA A LISTA DE
POSTOS COM
A GASOLINA
MAIS BARATA

Página 4



99188.8267



www.aqui-ma.com.br



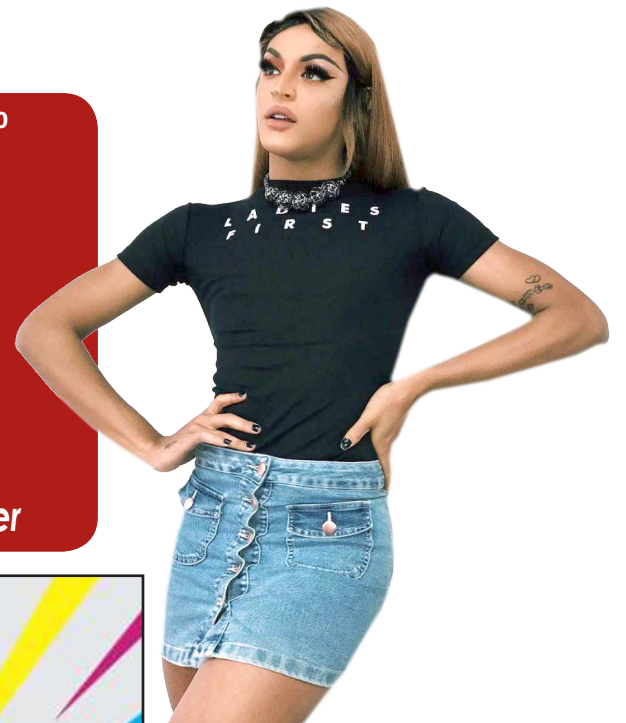
facebook/aqui-ma

São Luís, quinta-feira, 3/5/2018

nº 3.010

aqui
CAPITAL
R\$ 0,50
MA

Em 10 minutos, tudo o que você precisa saber



PABLO VITTAR
ESTREIA
PROGRAMA
COM MUITO
SUCESSO

Página 5

SAMPAIO CORRÊA

SÉRGIO FROTA
EXIGE VITÓRIA
CONTRA O
PAYSANDU

Página 7

SAÚDE

ENTENDA
COMO AGE O
COLESTEROL NO
ORGANISMO

Página 6

**SELETIVOS NO
MARANHÃO**

**SEAP E
EMSERH
OFERECEM
EMPREGOS**

**UEMA
E UFMA
ABREM
VAGAS**

Várias vagas em processos
seletivos estão abertas no
estado do Maranhão. Os
salários são ótimos

Página 3

PASSA TEMPO

Horóscopo

ÁRIES - Momento em que fará muitas relações, mas poucas amizades sinceras e leais.

TOURO - Só viaje se for de muita necessidade. Cuide da sua saúde e evite excessos.

GÊMEOS - Momento em que receberá o auxílio de pessoas de posição superior.

CÂNCER - Você deverá evitar atritos e discussões.

LEÃO - Conseguirá muito do que pretende realizar.

VIRGEM - Favorável a loteria e a sorteios.

LIBRA - Cuidado com uma nova amizade, pois a intenção pode não ser das melhores.

ESCORPIÃO - Influxos astrais excelentes para tratar de negócios novos.

SAGITÁRIO - Até o meio dia estará no melhor período para apostas nos jogos.

CAPRICÓRNIO - Analise as pessoas, e só dê crédito àquelas honestas.

AQUÁRIO - O sucesso profissional, bem como as novas empresas e empreendimentos será evidente.

PEIXES - Muito sucesso profissional e social e muita prosperidade geral.

Loterias

Lotomania
 Concurso 1861
 01-08-13-15-27
 38-41-49-52-60
 63-64-69-72-75
 76-89-91-93-96

Novelas

MALHAÇÃO: VIDAS BRASILEIRAS
 Lúcia planeja se vingar de Paulo. Úrsula não consegue se entender com Enzo. Kavaco sugere que Amanda revele sua doença para a turma. Hugo pede desculpas a Verena, que reata o namoro.

ORGULHO & PAIXÃO
 Brandão, vestido como o Motoqueiro Vermelho, resgata Mariana do afogamento. Ema conta para Elisabeta que beijou Ernesto. Januário recebe Tenória e Estiligue na casa do Barão. Contrariando Darcy, Charlotte visita Uirapurú na prisão.

DEUS SALVE O REI
 Afonso surpreende um guarda. Amália não encontra sua faca. Afonso liberta Constantino. Cássio é levado para a arena e manda Tiago assumir seu lugar no plano de fuga. Afonso volta para resgatar Cássio na arena.

O OUTRO LADO DO PARAÍSO
 O julgamento é suspenso. Samuel garante que Sophia teve um acidente vascular cerebral leve. Estela se oferece para cuidar da mãe, e Bruno pede que Estevão as acompanhe. Mercedes afirma que vai proteger o marido de Cleo. Clara vence o processo da guarda de Tomaz.

Receita - Pudim de cocada

INGREDIENTES:
 1 lata de leite condensado (395 g)
 280 ml de água
 4 gemas (peneiradas)
 3/4 xícara (chá) de coco ralado fresco

MODO DE PREPARO:
 1 - No liquidificador, coloque 1 lata de leite condensado, 280 ml de água, 4 gemas peneiradas e bata por mais o menos 5 minutos. Desligue o liquidificador, acrescentando 3/4 xícara (chá) de coco ralado fresco e bata rapidamente na velocidade baixa só para misturar o coco. Transfira para 10 forminhas de empada untadas com manteiga e polvilhadas com açúcar.
 2 - Depois, coloque as forminhas em uma assadeira retangular com água para assar em banho-maria e leve ao forno



⌚ 20 minutos
 🍳 10 porções

preaquecido a 200° C por 35 minutos ou até dourar a superfície. Retire do forno, leve as forminhas para a geladeira por mais o menos 3 horas ou até esfriar, desenforme e decore com fitas de coco tostadas. Sirva em seguida.
 OBS: para tostar as fitas de coco, coloque-as em uma assadeira e leve ao forno preaquecido a 160° C por 15 minutos.

Cruzadas

PALAVRAS CRUZADAS

Bar com serviço de acesso à internet	Polêmica medida de combate ao racismo	Estado-Maior das Forças Armadas	Designação popular da menstruação (Fisiol. pl.)	Evento que deflagrou a Conjuração Mineira	Guerrilha colombiana
Ter aparência de	Agarra; segura	(?) Garbo, diva do Cinema (anos 30)	3, em romanos	Móvel para guardar roupas masculinas	(?) Toledo, humorista brasileiro
Diz-se da pessoa apática (fig.)				Arma do capoeirista	Atividade essencial ao aluno
					Chefe de um Estado monárquico
					Sandra de (?), cantora brasileira
					Gentil; elegante
					Períodos geológicos
					O caráter da leitura do cego
					Ave presente na nota de dez reais
					Gaivota
					Decifrou o código
					Ex-integrante do Titãs
					Sódio (símbolo)
					Elevado; grande
					A maior metrópole brasileira

4/farc, 6/átroso — regras, 7/derrama, 9/cibercafé, BANCO

Dicas

DESCASCAR COCO USANDO O BICO DO GÁS

- 1 - Coloque o coco inteiro diretamente na boca do fogão.
- 2 - Acenda a chama e deixe o coco queimar por cerca de um minuto.
- 3 - Desligue o fogo e vire o coco com muito cuidado para não se queimar.
- 4 - Acenda a chama novamente e espere mais um minuto para queimar as fibras.

PIADA

CONVERSA DE DOMÉSTICAS

Uma doméstica liga para outra e diz:
 — Menina, é tudo fachada! Nada daqui é dos patrões. A roupa que o patrão usa é de um tal de Hugo Boss, a gravata é de Pierre Cardin e o carro é de uma tal de Mercedes.
 — E a gente é que é pobre...
 — Pois é, menina. O patrão estava falando no telefone que tinha um Picasso. Mentira dele! É pequeninho de dar dó! Eu já vi algumas vezes...

Solução

D	E	R	A	A	L	O				
S	I	B	E	R	C	A	F			
C	I	S	E	M	E	L	H	A	R	
L	E	T	A	R	G	I	C	A	M	
L	E	M	O	A	R	I	E	L	I	R
C	A	M	A	I	S	E	L	E		
P	E	C	A	S	E	A	T	I		
O	T	A	T	A	R	O				
N	A	N	D	O	R	E	I	S		
S	A	O	P	A						

aQui EMPRESA PACOTILHA SA
 End.: Rua Assis Chateaubriand S/N-
 Renascença II - São Luís-MA - CEP: 65075-670

Pedro Freire
 Diretor-Presidente
 pedrofreire@oimparcial.com.br

Pedro Henrique Freire
 Diretor de Gestão e Novos Negócios
 pedrohenrique@oimparcial.com.br

Celio Sergio
 Superintendente Industrial
 celiosergio@oimparcial.com.br

Raimundo Borges
 Diretor de Redação
 borges@oimparcial.com.br

Editor responsável
 Saulo Duailibe
 sauloduailibe@oimparcial.com.br

FALE CONOSCO - GRUPO O IMPARCIAL

Jornalismo: 3212-2010/3212-2049
Anuncie: 3212-2086/ 3212-2030
Classificados: 3212-2087
 Seja um vendedor: 3212-2071
Geral: aqui-ma@oimparcial.com.br

WhatsApp: (98) 991888267
 facebook.com.br/oimparcialma
Twitter: @imparcialonline
 Instagram: @oimparcial
Snapchat: impar.online
 www.oimparcial.com.br

CONCURSOS E EMPREGO

Emserh abre vagas com salários de R\$ 2.300

O edital de processo seletivo de nível superior, oferecido pela Empresa Maranhense de Serviços Hospitalares (Emserh), no Estado do Maranhão, tem como objetivo a contratação de cinco fonoaudiólogos. Os profissionais contratados, com especialização ou experiência em Afasia e Disfagia, devem atuar em jornadas de 36h semanais, recebendo salários de R\$ 2.300. Para tanto, é necessário que os candidatos realizem suas inscrições somente no dia 4 de maio de 2018, na sede da Emserh, localizada na Avenida Borborema, Quadra 22, nº 22, bairro Calhau, das 8h30 às 11h e das 14h30 às 17h.

Seap abre processos seletivos

Os candidatos ao cargo de agente penitenciário passarão por análise curricular. As inscrições vão até o dia 11

A Secretaria de Estado de Administração Penitenciária do Estado do Maranhão (Seap - MA) anuncia a abertura de 32 processos seletivos de nível médio e superior.

Com oportunidades nas cidades de Rosário, Chapadinha, Pinheiro, Itapecuru, Curupuru, Carutapera, Caxias, Zé do Doca e Porto Franco, os profissionais vão desempenhar

suas atividades profissionais em jornadas semanais de 30h ou 40h, ou ainda em plantão de 12h x 36h.

Os cargos são para Auxiliar de Segurança Penitenciária Masculino/Feminino, Técnico em Enfermagem, Agente Penitenciário - Masculino e Especialistas Penitenciários: Assistente Social em Serviço Social, Direito, Enfermagem, Psicologia, Ser-

viço Social; Pedagogia e Terapia Ocupacional.

As inscrições são recebidas pelo site www.seap.ma.gov.br até o dia 11 de maio. Os inscritos serão classificados por meio de Análise Curricular Comprovação de idoneidade e conduta ilibada na vida pública e na vida privada - Investigação Social.

Já os candidatos ao cargo de Agente Peniten-

ciário passarão por análise curricular, exame de condicionamento físico de responsabilidade do Seap - MA; Comprovação de idoneidade e conduta ilibada na vida pública e na vida privada investigação social, apresentação do Laudo de Avaliação psicológica.

Os contratados receberão remunerações entre R\$ 1.500 a R\$ 3.283,53.

BENEFÍCIOS NEGADOS?

Fale com Advogados especialistas em INSS. Aposentadorias, Auxílio Doença, Benefício aos Idosos/Deficientes, Revisões. Rua Celso Magalhães, 639, loja 3 - Centro de São Luís (próximo ao Ginásio Costa Rodrigues).

98 3302-9934/98477-3886

CONTRATA-SE pessoas com ou sem experiência para várias funções (início imediato) devido abertura de novos setores.

Entregar currículos nesta quinta-feira, sexta-feira e sábado em horário comercial na rua dos Craveiros 302 - Centro entre o Bradesco e o Armazém Paraíba da Rua Grande

CONTRATA-SE MANICURE PARA SALÃO NA COHAMA. PAGA-SE PASSAGEM. DE 09HS ÀS 18HS, FOLGA SEMANAL.

9 9 9 8 5 . 5 2 5 5
(98) 9 8 1 6 0 . 2 1 6 9
9 8 7 2 1 . 2 9 6 5

UFMA abre concurso público

A Universidade Federal do Maranhão (UFMA) também está com concurso público aberto até o dia 9 de maio. O certame tem como objetivo a contratação de 27 professores para a Coordenação do Curso de Medicina.

Em jornada de 20h a 40h semanais, os contratados cumprirão jornada que varia de R\$ 2.236,30 a R\$ 3.552,05. As inscrições podem ser realizadas via postal por meio de correspondência especial, com aviso de recebimento, des-

de que postada até o último dia de inscrições e devidamente encaminhada, sob a referência "Concurso Docente UFMA - Edital nº 68/2018-Proen"; ou de forma presencial na Divisão de Expediente, Protocolo e Arquivo da UFMA,

situada na Cidade Universitária Dom Delgado, Avenida dos Portugueses, nº 1966, Prédio Marechal Castelo Branco, no horário das 08h às 11h e das 14h às 17h, em dias úteis; ou por procuração. A taxa é de R\$ 120.

Uema oferece vagas até dia 9

Estão abertas, até 9 de maio, as inscrições para os três novos processos seletivos da Universidade Estadual do Maranhão (Uema), que objetivam preencher oportunidades para o car-

go de professor substituto. Os docentes selecionados receberão remuneração no valor de R\$ 2.000,20. Os contratos assinados terão prazo de validade de 12 meses. Os

interessados podem se inscrever até o dia 9 de maio de 2018, de forma presencial, nos endereços que constam nos editais completos em nosso site. A taxa é de R\$ 100,00.

No que diz respeito à qualificação dos participantes, haverá aplicação de Prova Didática e Julgamento de Títulos. As provas estão previstas para ocorrerem nos dias 15 ou 17 de maio de 2018.

Quer saber mais?



Clique www.aqui-ma.com.br

Para ter acesso a conteúdo exclusivo e atualização das nossas reportagens locais.

Participe também do nosso Facebook
[facebook/aqui-ma](https://facebook.com/aqui-ma)



**BAIRRO
A BAIRRO**

Gasolina mais barata

Confira onde estão os postos com o valor da gasolina mais barata na Ilha de São Luís



Preços postos de gasolina

RAZÃO SOCIAL	ENDEREÇO	BAIRRO	PREÇO
Auto Posto Angelim Ltda	Avenida Jerônimo de Albuquerque, 1000	Angelim	3,639
Servi Posto Gasoleos Cohatrac Ltda.	Rua 1300, 01 Quadra 13 Lote 01 e 06	Parque Aurora	3,639
Posto de Gasolina Seculo XXI Ltda - Me	Avenida Jeronimo de Albuquerque Maranhao, 2005 Area 01	Conj Habitacional Vinhais	3,639
Posto Paris Ltda	Avenida Daniel La Touche, 02 Area Cohab 04 Lt02	Bequimao	3,639
Posto Jota Eme Ltda - Me	Avenida Jeronimo de Albuquerque Maranhao, 16	Bequimao	3,639
Auto Posto Barboza Ltda	Rua V, 1 Quadra 22	Planalto Anil Iii	3,659
H S C Pereira	Avenida Joaquim Mochel, 21 : Estrada do Itapiraco;	Cohatrac Iv	3,659
C R Posto de Gasolina Ltda	Avenida Itapiraco, 01 Loteamento Itapiraco	Anil	3,689
A N de Melo	Avenida Daniel de La Touche, Km 12	Fialho	3,689
News Shopping Ponta D' Areia Ltda	Avenida dos Holandeses Quadra 22, S/n Lote 1	Ponta 'areia	3,689
J. H.h Nicolau - Me	Rua Frei Hermenegildo, 01 Sala 01	Anil	3,689
Posto Bacanga Ltda	Avenida João Pessoa, 337	Jardão	3,699
Gasoleos Praiamar Ltda	Avenida Daniel de La Touche, S/n Retorno	Cohama	3,699
Posto Pinguim Ltda - Me	Avenida Santos Dumont, 66 A	Sao Cristovao	3,739
T. Morais Lima & Cia Ltda.	Avenida Jerônimo de Albuquerque, 25	Forquilha	3,749
Antonia Liane Gomes Soares	Avenida Lourenço Vieira da Silva, 8 Quadra 44 - A	Jardim São Cristovão Ii	3,75
M. E. P. da Costa	Avenida Lourenço Vieira da Silva, 98	Cohapam	3,769
Cr de Morais	Avenida Santos Dumond, 03	Anil	3,799
Posto Rofe Ltda.	Avenida São Luis Rei de França, 19 Loja 02 A	Cruzeiro do Anil / Turu	3,799
J. H.h Nicolau - Me	Avenida Camboa, 1184 : Fabril;	Camboa	3,799
Posto Americano Ltda	Avenida Presidente Medici, 10	Areinha	3,799
Lima Comercial de Combustíveis Ltda	Avenida Jeronimo de Albuquerque Maranhao, 5	Cohab Anil I	3,799
M G Comercio de Combustíveis Ltda - Me	Avenida Sao Luis Rei de Franca, 48	Turu	3,799
L J Derivados de Petroleo Ltda	Avenida Daniel de La Touche, 14 : Loteamento Jap O : Bairro Jap O;	Ipase	3,799
L S Comercio e Servicos Ltda	Avenida Lourenco Vieira da Silva, 04 Quadra: 72; Lote: 1 e 2;	Jardim Sao Cristovao	3,799
L S Comercio e Servicos Ltda	Avenida Jeronimo de Albuquerque Maranhao, 7 : Vinhais Iii;	Cohafuma	3,799
Shalom Derivados de Petróleo Ltda.	Rua Lourenço Vieira da Silva, 18	Jardim Sao Cristovao Ii	3,799
D. S. C. Pereira - Me	Avenida Camboa, 936	Camboa	3,799
Posto Natureza e Servicos Ltda	Avenida Sao Luis Rei de Franca, 190	Turu	3,799
Nicolau Derivados de Petróleo Ltda	Unidade Duzentos e Tres, 6000	Cidade Operaria	3,899
Cacique Combustíveis Ltda.	Parque Aurora, 2	Anil	3,899

RAZÃO SOCIAL	ENDEREÇO	BAIRRO	PREÇO
Posto de Gasolina Seculo XXI Ltda - Me	Avenida Joaquim Mochel, 01 Esquina Com Avenida Itapiracó	Anil	3,799
Alcantara Derivados de Petróleo e Serviços Ltda	Rodovia Br 135, S/n Km 23	Tibiri	3,799
Amsterda Comercio de Derivados de Petróleo Ltda - Epp	Avenida Mario Andreaza, 01 S/n	Olho Dagua	3,799
J G de Moraes & Cia Ltda	Avenida Santos Dumont, S/n	Tirirical	3,799
Posto Formula 1 Cohab Ltda	Avenida Jeronimo de Albuquerque Maranhao, 5 Lote: A;	Cohab Anil I	3,799
Mercadinho Carone Ltda.	Avenida Sao Luis Rei de Franca, 01 Area E1-b Loteamento Olho D'ag	Olho D'agua	3,799
Mercadinho Carone Ltda.	Avenida São Luis Rei de França, 100	Turu	3,799
F M M Correia Derivados de Petróleo	Avenida Jeronimo de Albuquerque, 2000 Loja 1	Cohafuma	3,799
Posto Presidente Comércio de Combustíveis Ltda.	Rodovia Br 135, S/n Km 19 Distrito Industrial	Pedrinhas	3,799
Comercial de Postos Ltda	Avenida Guajajaras, 1999	Parque Universitário	3,799
Murad & Veras Ltda	Av São Luis Rei de França, 3 Quadra 02 Posto Luciana	Jardim Eldorado	3,799
M. A. Liberio & Companhia Ltda	Avenida Daniel de La Touche, 13 : Parque Shalom; Loja: 17;	Cohama	3,799
Posto Americano Ltda	Avenida dos Holandeses, 202	Olho D'água	3,799
Ubiratan Costa Comercio e Servicos Eireli - Me	Estrada da Maioba, 52	Forquilha	3,799

NOSSA

DESDE 2015, nos meses de outubro e novembro, a NOSSA CLINICA realiza MAMOGRAFIA e ULTRASSON. Todos juntos apoiamos essa causa!

3232.1154/3221.2422/9-8909.0999 Rua do Passeio, 643 - Centro (em frente ao hospital Socorrão 1)

Temos:
Cardiologista
Eco, Mapa, Holter
Ginecologia
Risco Cirúrgico
Ultrassom
Endoscopia



TEMOS LABORATÓRIO

CONSULTAS MÉDICAS

ANGIOLOGIA R\$ 100,00
 APLICAÇÃO DE VARIZES R\$ 60,00
 CARDIOLOGIA (CONS+ ECG) R\$ 120,00
 CLÍNICA GERAL R\$ 90,00
 ENDOCRINOLOGIA R\$ 110,00
 FONAODILOGIA R\$ 80,00
 GASTROENTEROLOGIA R\$ 100,00
 GERIATRIA R\$ 120,00
 GINECOLOGIA CONSULTA R\$ 100,00
 HEPATOLOGIA R\$ 150,00
 PREVENTIVO R\$ 30,00
 NUTRIÇÃO R\$ 90,00
 OBSTETRÍCIA R\$ 100,00
 OFTALMOLOGIA R\$ 100,00
 ORTOPEDIA R\$ 100,00
 OTORRINO R\$ 100,00
 RISCO CIRÚRGICO R\$ 120,00
 VASCULAR R\$ 120,00
 UROLOGIA R\$ 110,00

de segunda a sábado **Ressonância**

a partir de R\$ 450,00

Mamografia R\$ 70,00

Densitometria R\$ 70,00

(em frente ao hospital Socorrão 1)

PRINCIPAIS EXAMES (FAZEMOS EXAMES PARA CONCURSO)

AUDIOMETRIA TONAL E VOCAL R\$ 50,00
 COLPOSCOPIA R\$ 50,00
 DENSITOMETRIA ÓSSEA R\$ 90,00
 DOPPLER CARÓTIDAS R\$ 180,00
 ENDOSCOPIA R\$ 175,00
 ELETROENCEFALOGRAMA R\$ 80,00
 ELETROCARDIOGRAMA (ECG) R\$ 35,00
 ECO, MAPA, HOLTER R\$ 120,00 CADA
 FUNÇÃO PULMONAR R\$ 85,00
 MAMOGRAFIA DIGITAL R\$ 80,00
 PENISCOPIA R\$ 100,00
 RAIOS X, a partir de R\$ 35,00
 RESSONÂNCIA a partir de R\$ 450,00
 SESSÃO COM FONO R\$ 40,00
 TESTE ERGOMÉTRICO R\$ 120,00
 TC CRÂNIO R\$ 250,00
 TC TORÁX R\$ 290,00
 ULTRASSONOGRAMA a partir de R\$ 80,00
 VIDEOLARINGOSCOPIA R\$ 150,00

TE CONTEI

Iziane comemora mais um título no basquete

A equipe feminina do Maranhão basquete conquistou mais um título na categoria +30 no Campeonato Norte/Nordeste de Basquetebol Master, realizado este ano na Paraíba.

A jogadora Iziane, referência do esporte no estado, esteve na quadra e levantou o troféu de campeã com colegas da equipe.

O Campeonato Norte/Nordeste de Basquetebol Master, realizado anualmente, reúne equipes femininas e também masculinas que tenham idade acima de 30 anos, contando com a presença de ex-atletas da Seleção Brasileira que atualmente jogam na Seleção Brasileira Master.



Irmãs fazem show na Feirinha de São Luís

Na próxima edição da Feirinha de São Luís, as irmãs cantoras e compositoras Carol Cunha e Ana Tereza farão super show. O espetáculo será neste domingo (6), às 11h. O show contará, ainda, com a participação especial da mãe da dupla, a cantora e compositora Isabel Cunha. No show, elas introduzirão o público a vários ritmos: samba, reggae, xote, baião e boi.

Onde: Praça Benedito Leite – São Luís – Maranhão.

Quando: 6 de maio (domingo)

Horário: 11h

Entrada franca.



Pablo Vittar estreia com sucesso seu programa

Pablo Vittar estreou com sucesso a carreira de apresentadora com o seu novo programa "Prazer, Pablo Vittar" exibido na terça-feira, 1º, pelo canal Multishow. A drag queen aproveitou uma coletiva de imprensa realizada no Rio de Janeiro, 30, para lançar a atração. E horas antes do programa ir ao ar, Pablo deu uma prévia aos fãs por meio das redes sociais, onde fez uma live feita pelo Facebook, e também de muitos stories no Instagram. Com o programa dividido em cinco episódios, a cantora reunirá histórias emocionantes e muitas performances musicais. A maranhense vai abordar temas como família, ídolos e futuro nesse novo projeto. E contar com detalhes toda sua trajetória até o estelato. Vale a pena conferir!

Conheça o Museu do Reggae em São Luís

Você já conhece o museu do Reggae? É o segundo museu existente no mundo que aborda a temática, além, é claro, do museu na Jamaica, onde o ritmo surgiu e chegou no Maranhão na década de 40.

Conhecida como Jamaica Brasileira, a cidade de São Luís é referência quando falamos de reggae, ainda mais se for agarradinho, do jeito que só a gente conhece. O museu do reggae, um acervo que reúne das relíquias guardadas em discos de vinis às grandes radiolas que se fortaleceram na cidade.

Entre as relíquias do museu está uma guitarra usada há mais de 30 anos no primeiro show da Tribo de Jah, grupo pioneiro do reggae no Maranhão.

Quer saber mais? O museu do reggae fica na Rua da Estrela, Centro Histórico de São Luís, e funciona de terça a sábado, das 10h às 20h, e aos domingos, das 9h às 13h. Visite!



Quer saber mais?



Clique www.aqui-ma.com.br

Para ter acesso a conteúdo exclusivo e atualização das nossas reportagens locais.

Participe também do nosso Facebook facebook.com/aqui-ma



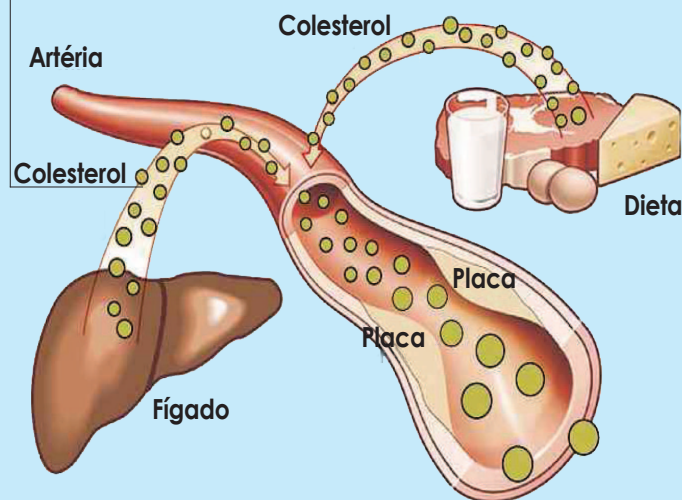
Vida & Saúde

Entenda como age o colesterol

O HDL e o LDL são chamados de colesterol, mas cumprem funções muito diferentes no corpo. Veja como funcionam no organismo

O que é colesterol

É um **tipo de gordura encontrada no organismo**. É importante para produzir alguns hormônios, como testosterona, estrógeno, cortisol e ácidos biliares que ajudam na digestão das gorduras. Mais da metade do colesterol é produzida pelo próprio organismo. A porção restante vem da dieta.



Como aumentar o HDL

Consumindo alimentos ricos em leguminosas, grãos e azeite de oliva. Por ser formado no músculo durante a atividade física, o HDL costuma ser mais alto em quem pratica exercícios aeróbicos.



Fatores que prejudicam o HDL

Além do sedentarismo e má alimentação, o tabaco atua como inimigo ao afetar a maturação do colesterol bom, anulando-o ainda em seu nascimento.

Quando usar medicamentos

Indicados em casos em que haja histórico familiar ou quando a pessoa apresenta nível de colesterol elevado, com alto risco de infarto e AVC. Os procedimentos padrão, no entanto, estão relacionados à melhora do estilo de vida.

Como saber se o colesterol está bom?

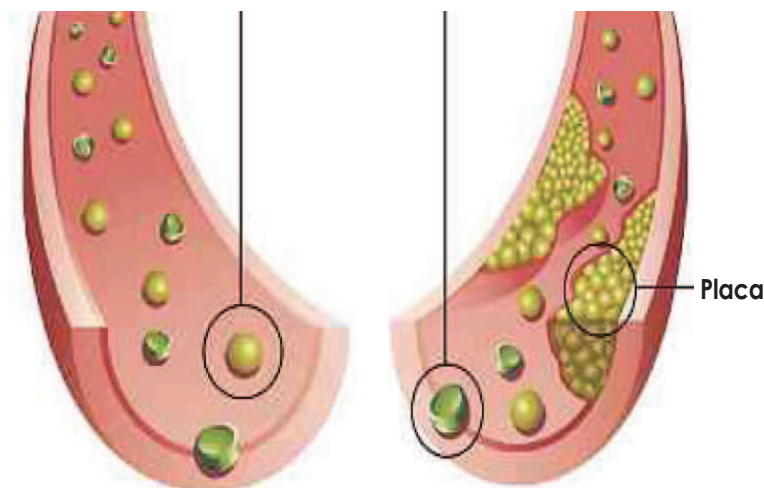
É necessária a realização de exame de sangue. Toda pessoa com mais de 30 anos deve periodicamente fazer o teste para conferir como estão as taxas de colesterol.

LDL (LOW DENSITY LIPOPROTEIN)

O chamado colesterol ruim deposita-se nas artérias, formando placas que podem obstruir esses locais e causar problemas cardiovasculares.

HDL (HIGH DENSITY LIPOPROTEIN)

Já o bom atua removendo o excesso de colesterol ruim do organismo, protegendo a saúde.

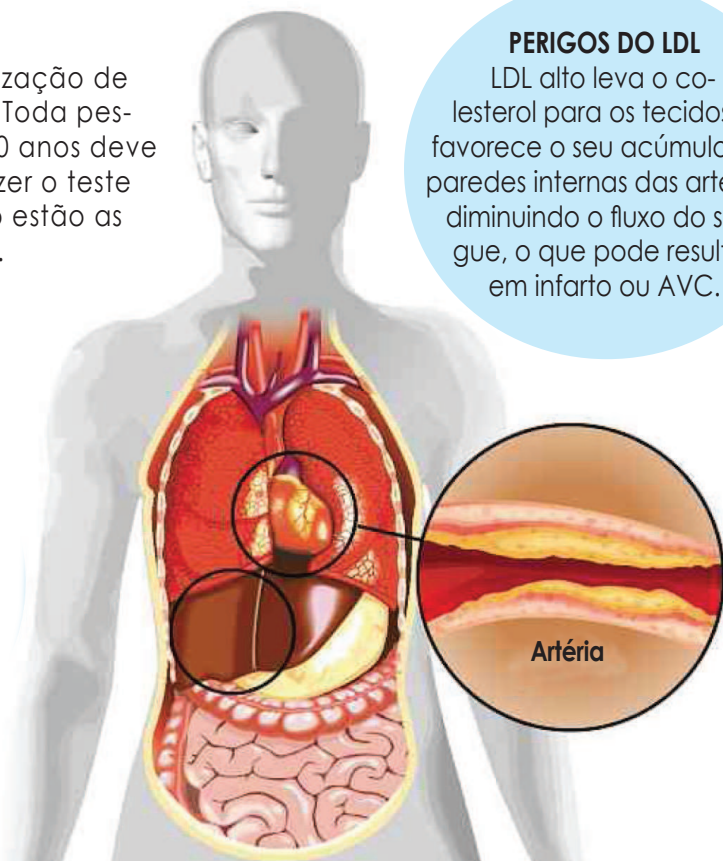


BENEFÍCIOS DO HDL

Como se fosse um protetor, retira o colesterol dos tecidos e das artérias e leva-o para o fígado, onde é metabolizado e excretado pelo intestino.

PERIGOS DO LDL

LDL alto leva o colesterol para os tecidos e favorece o seu acúmulo nas paredes internas das artérias, diminuindo o fluxo do sangue, o que pode resultar em infarto ou AVC.



AQUI
ESPORTESApós derrotas,
Frota quer vitória

O comportamento do Sampaio Corrêa na derrota para o Vila Nova, por 3 a 1, em Goiânia, no último fim de semana, deixou o presidente Sérgio Frota irritado. Em reunião realizada com o elenco no Centro de Treinamento, o mandatário cobrou uma mudança de postura já no jogo desta sexta-feira, contra o Paysandu, no Castelhão. Após estreiar com vitória sobre o Coritiba, por 2 a 0, em São Luís, o Sampaio Corrêa acumulou duas derrotas seguidas, para Guarani e Vila Nova. Em caso de um novo tropeço diante do Paysandu, o clube pode entrar na zona de rebaixamento do Campeonato Brasileiro da Série B.

Sampaio x Paysandu:
saiba onde
comprar ingressos

Na sexta-feira, o Sampaio Corrêa volta a campo para mais um desafio pela Série B. A partida será diante da equipe do Paysandu, às 19h15, no Estádio Castelhão. Será o primeiro jogo da Bolívia Querida nesta Série B diante da sua torcida. É hora de dar aquela força e comparecer em peso. Os ingressos para o jogo estão disponíveis nas lojas O Torcedor – Rio Anil Shopping e Shopping da Ilha, loja Degraus, na Rua Grande, e lojas Cruzeiros, Rua de Santana.

OUTROS POSTOS:

– Forquilha – Comercial Macauba (Ao lado da Clínica Dentária do Trabalhador) 9 8914 1249

– Santo Antônio – Comercial Eliseu (Ao lado da feira) 98463 3921.

4ª rodada da
Série B é aberta

Fortaleza e Figueirense perdem os 100%, e dupla gaúcha encerra jejum. Juventude e Brasil de Pelotas venceram pela primeira vez na competição

A quarta rodada da Série B do Campeonato Brasileiro começou na última terça-feira (1º), com a realização de quatro jogos. Enquanto os gaúchos Juventude e Brasil de Pelotas venceram pela primeira vez, Fortaleza e Figueirense perderam os 100% de aproveitamento que ostentavam.

O tricolor cearense ficou no 1 a 1 com o Londrina, no Estádio do Café, e chegou aos dez pontos. Ainda invicto, segue na liderança, mas pode perder o posto até o

fim da rodada. Os londrineses estão com a sexta colocação, com sete pontos.

Em Varginha, o Juventude venceu o Boa Esporte por 2 a 1 e comemorou os primeiros três pontos. Agora com quatro, ocupa a décima segunda colocação. Já os mineiros seguem sem nenhum ponto, na lanterna.

Outro gaúcho que respirou aliviado foi o Brasil de Pelotas, que venceu o Figueirense por 1 a 0, no Bento Freitas. Com o primeiro

triumfo, os pelotenses ficam em décimo lugar, com cinco pontos. O Figueira, por sua vez, conheceu o primeiro revés, e caiu para a terceira colocação, com nove pontos, após uma sequência de três vitórias nas primeiras rodadas.

Em outro duelo da tarde de terça, o CSA venceu o Criciúma por 3 a 1 e subiu para a vice-liderança, com nove pontos. Os carvoeiros seguem sem nenhum ponto somado, na décima oitava posição.



Resultados

4ª rodada

Criciúma-SC 1 x 3 CSA-AL
Boa Esporte-MG 1 x 2 Juventude-RS
Brasil-RS 1 x 0 Figueirense-SC
Londrina-PR 1 x 1 Fortaleza-CE

Próximos jogos

4ª rodada

04/05 - Sexta-feira

19h15 - Sampaio x Paysandu
20h30 - CRB-AL x Atlético-GO
21h30 - Oeste-SP x Coritiba-PR

05/05 - Sexta-feira

16h30 - Avaí-SC x São Bento-SP
16h30 - Goiás-GO x Vila Nova-GO
19h - Guarani-SP x Ponte Preta

Classificação Série B 2018

	PG	J	V	E	D	GP	GC	SG	%A
1º Fortaleza-CE	10	4	3	1	0	8	3	5	83.3
2º CSA-AL	9	4	3	0	1	11	5	6	75.0
3º Figueirense-SC	9	4	3	0	1	6	2	4	75.0
4º Vila Nova-GO	9	3	3	0	0	5	1	4	100
5º Paysandu-PA	9	3	3	0	0	4	1	3	100
6º Londrina-PR	7	4	2	1	1	3	2	1	58.3
7º Atlético-GO	6	3	2	0	1	6	5	1	66.7
8º Coritiba-PR	6	3	2	0	1	3	3	0	66.7
9º São Bento-SP	5	3	1	2	0	4	3	1	55.6
10º Brasil-RS	5	4	1	2	1	5	5	0	41.7
11º Avaí-SC	4	3	1	1	1	5	4	1	44.4
12º Juventude-RS	4	4	1	1	2	5	7	-2	33.3
13º Oeste-SP	4	3	1	1	1	4	6	-2	44.4
14º Guarani-SP	3	3	1	0	2	5	5	0	33.3
15º Ponte Preta	3	3	1	0	2	1	2	-1	33.3
16º Sampaio	3	3	1	0	2	3	5	-2	33.3
17º Goiás-GO	1	3	0	1	2	2	5	-3	11.1
18º Criciúma-SC	0	4	0	0	4	4	9	-5	0.0
19º CRB-AL	0	3	0	0	3	1	6	-5	0.0
20º Boa Esporte	0	4	0	0	4	1	7	-6	0.0

#MaláriaTemCura

f /minsaude

t /minsaude

YouTube /MinSaudeBR



MALÁRIA

**NÃO DEIXE OS SINTOMAS CONFUNDIREM VOCÊ.
FAÇA O TRATAMENTO ATÉ O FIM. SEM A DOENÇA, VOCÊ VIVE MUITO MELHOR.**

Procure uma Unidade de Saúde mais próxima para realizar o exame.
Caso seja mesmo a doença, faça o tratamento completo.
Essa é a única forma de alcançar a cura e proteger todos à sua volta.
Sem os cuidados necessários, a malária pode se tornar grave.

ACESSE: SAUDE.GOV.BR/MALARIA E SAIBA MAIS.

